

Instrucciones de alta para reemplazo total de rodilla

Se le ha realizado una cirugía de reemplazo de rodilla. La articulación de la rodilla se forma donde se unen el fémur, la tibia y la rótula. La articulación de la rodilla es sostenida por músculos y ligamentos. Está recubierta con un amortiguador llamado cartílago. Con el tiempo, el cartílago se desgasta. Eso puede hacer que la rodilla se sienta rígida y dolorosa. Su cirujano reemplazó la articulación dolorosa por una articulación artificial para aliviar el dolor y restaurar el movimiento. Aquí hay algunas instrucciones que debe seguir una vez que esté en su casa.

Cuidados en el hogar

- Siga las instrucciones del cirujano sobre el momento en que puede empezar a ducharse. Lave cuidadosamente la incisión siguiendo las instrucciones. Enjuague bien la incisión (el corte). Luego, seque suavemente dando palmaditas. No frote la incisión ni aplique cremas o lociones. Siéntese en un taburete para ducha o en una silla cuando se duche para prevenir caídas.
- Tome todos sus medicamentos según las indicaciones del cirujano.

Sentarse y dormir

- Siéntese en sillas con apoyabrazos. Los brazos le facilitan ponerse de pie o sentarse.
- No permanezca sentado durante más de 30 a 45 minutos por vez.
- Tome una siesta si siente cansancio, pero no se quede todo el día en la cama.
- Duerma con una almohada debajo del tobillo, no de la rodilla. Asegúrese de cambiar la posición de su pierna durante la noche.

Moverse de manera segura

- La clave para una recuperación exitosa es el movimiento al caminar y hacer ejercicio con la rodilla según las indicaciones de su proveedor de atención médica. Debería poder comenzar a mover la pierna poco después de la cirugía según las indicaciones de su cirujano.
- Suba y baje escaleras con apoyo. Intente realizar 1 paso a la vez. Use el pasamanos si es posible.
- No conduzca hasta su proveedor de atención médica le diga que puede hacerlo. La mayoría de las personas pueden comenzar a conducir aproximadamente 6 semanas después la cirugía. No conduzca mientras esté tomando analgésicos opioides.

Otras precauciones

- No sumerja la rodilla en agua hasta que el cirujano le diga que está bien. Eso significa que no puede usar jacuzzis, tinajas de baño ni piscinas.

- Es posible que le den medias de compresión. Si es así, úselas según las indicaciones de su cirujano. Puede ser que tenga que usarlas durante 4 a 6 semanas después de la cirugía. Si es necesario, puede colocar una venda sobre la incisión para evitar la irritación por el roce con la ropa o las medias de compresión.
- Organice su hogar para tener a mano los elementos que necesita. Mantenga todo lo demás fuera del camino. Eliminar elementos que pueden inducir caídas, como alfombras y cables eléctricos.
- Use alfombras de baño antideslizantes, barras de apoyo, un asiento elevado para el inodoro y una silla para la ducha en el baño.
- Hasta que haya mejorado su equilibrio, flexibilidad y fuerza, use bastón, muletas, andador ortopédico, pasamanos o el apoyo de otra persona.
- Mantenga las manos libres usando una mochila, una riñonera, un delantal o bolsillos para llevar objetos.
- Prevenga infecciones. Pídale instrucciones a su proveedor de atención médica si aún no las recibió. Cualquier infección debe tratarse de inmediato. Llame a su proveedor inmediatamente si cree que podría tener una infección.
- Informe a su dentista que tienen una articulación artificial. Es posible que se le indique que tome antibióticos según lo recetado antes de cualquier trabajo dental.
- Informe a todos sus proveedores sobre la articulación artificial antes de someterse a cualquier procedimiento médico.
- Mantenga un peso saludable. Pida ayuda para bajar esas libras de más. El exceso de peso implica un esfuerzo para la rodilla.
- Tome cualquier medicamento que le hayan dado después de la cirugía según lo recetado. Esto puede incluir anticoagulantes para prevenir coágulos de sangre o antibióticos para prevenir infecciones.

Atención de seguimiento

Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica según se lo indiquen. Si tiene grapas o puntos para cerrar la incisión, siga las instrucciones del cirujano sobre cuándo debe regresar para que se las quiten; generalmente, el plazo es de 2 a 3 semanas después de la cirugía.

Llame al 911

Llame al 911 de inmediato en cualquiera de las siguientes situaciones:

- Dolor en el pecho
- Falta de aire

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si se presenta alguna de las siguientes situaciones:

- Fiebre de 38 °C (100.4 °F) o más, o según lo que le indique su proveedor
- Dolor o hinchazón en la pantorrilla
- Temblores y escalofríos
- Rigidez o incapacidad de mover la rodilla
- Aumento de la hinchazón en la pierna
- Aumento del enrojecimiento, la sensibilidad o la hinchazón en la incisión de la rodilla o alrededor de ella
- Secreción de la incisión de la rodilla
- Aumento del dolor de rodilla